



GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN EN ACTIEF THUIS

7 weken
Groepsprogramma

Verminder valincidenten

Verhoog zelfvertrouwen
& eigenaarschap

Wat kan ik verwachten?

7 weken groepsprogramma (2 uur per week) met 2 terugkommomenten om de 3 maanden.

Het groepsprogramma maakt deel uit van een onderzoek. Er zal gevraagd worden om bij aanvang en na 6 maanden een korte vragenlijst in te vullen.

Welke thema's komen aan bod?

- Spierkracht, evenwicht en mobiliteit
- Schoenen
- Omgevingsveiligheid
- Zicht
- Veiligheid en openbare plaatsen
- Zelfvertrouwen
- Vitamine D & calcium
- Medicatie

Wie kan er deelnemen?

- 65+ en thuiswonend in eerstelijnszone Schelde en Leie (Deinze, De Pinte, Nazareth, Sint-Martens-Latem en Zulte).
- Zelfstandig of met hulpmiddel wandelen
- Afgelopen jaar één of meer van volgende gebeurtenissen ervaren?
 - 1 of meerdere keren gevallen
 - Mobiliteits- of evenwichtsproblemen
 - Bezorgdheid om te vallen

Groepsleiders: Branco Patteeuw, Sofie Rosseneu

Inschrijven: branco.patteeuw@deinze.be (Deinze) & sofie.rosseneu@zorgband.be (Nazareth)

Locatie: Lokaal Dienstencentrum Zeventiendorpen (Deinze) en Lokaal Dienstencentrum Nazareth (Nazareth)